

REFLECTIEVRAGEN VOOR DE *talentenkaartjes*

Je hebt je matrix gelegd. *So far so good*. Klaar om een laagje dieper te graven? Dan helpen onderstaande reflectievragen je op weg! Je kan ook de worksheet downloaden om je hierin bij te staan.

CATEGORIEËN

- Wat merkte je op toen je de kaartjes legde?
- Draai je kaartjes eens om om de categorieën te zien : zie je een patroon in welke categorieën je leuk vindt en sterk in bent? Of net niet?

TALENTEN

- In welke mate was je je al bewust van je talenten?
- In hoeverre zet je ze vandaag in?
- Hoe kan je ze nog meer gebruiken in je dagelijks leven en op het werk?
- Wat is de impact van je talenten op jouw relaties?
- Hoe uiten jouw talenten zich in je communicatie?
- Wat zijn de voor-en nadelen ervan?
- Wat is de meerwaarde van jouw talenten voor iemand anders?

ONTBREKENDE EIGENSCHAPPEN

- Wat zegt de matrix over eigenschappen waar je niet goed in bent?
- Wat is de impact van de afwezigheid van die eigenschappen op je dagelijks leven?
- Waarop moet je letten als je samenwerkt met anderen?
- Hoe ga je hier constructief mee om?
- Als je die bewuste eigenschappen professioneel of privé toch nodig hebt, hoe kan je daar dan mee omgaan?

Stel: Je bent niet goed in plannen en organiseren. Wat is daar potentieel een positieve keerzijde van? Kan jij misschien beter om met situaties die flexibiliteit en aanpassingsvermogen vragen?

ENERGIEGEVERS EN ENERGIEVRETERS

Energiegevers zijn dingen die je graag doet, ongeacht of je ze wel of niet goed kan.

- Wat geeft je energie? (kaartjes die liggen bij *zeer leuk – he-le-maal mijn ding!*)
- In welke mate kan je je energiegevers professioneel of privé inzetten?
- Hoe gebruik en versterk je hen nog meer? Hoe kan je hierin groeien?

Energievreters zijn dingen die je wel *kán*, maar niet graag doet. Of die je *móet* doen, maar er veel liever van wegloopt.

- Wat zijn je energievreters? (kaartjes die liggen bij *niet leuk – ik wil gillend weglopen.*)
- Wat is hun impact op je leven?
- In welke mate moet je die vretertjes ook professioneel of privé inzetten?
- Hoe wapen je je hier best tegen? Wat kan je hieraan veranderen?

Ziezo, het spel is gespeeld! Vond je het leerrijk om even stil te staan bij jezelf?

Je zette alvast je eerste stap naar zelfontwikkeling. Je weet nu wat je talenten zijn, waar je nog in kan groeien en wat je energie geeft. Hou die wetenschap altijd in het achterhoofd als je keuzes maakt. Ze helpen je om meer te handelen vanuit jezelf in plaats van vanuit *andermans* verwachtingen en sociale druk. En dat geeft goesting.

Duizelt het je allemaal even? Dat is niet abnormaal. Laat het spel bezinken, slaap er een nachtje (of meer) over en heb vertrouwen. Ontdekken wie je écht bent, is een intens gebeuren maar het meest waardevolle cadeau voor jezelf.

Anne-Sophie & Charlotte